السلسلة : الطبيـة الرياضيـة
إشراف أ. د زكى محمد محمد حسن
العدد (١٠)

الرياضة للمرضى
الصحة و طرق العلاج

الأستاذ الدكتور
زكى محمد محمد حسن
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
محمد صلاح الدين صبري
استشاري الطب الرياضي
و العلاج الطبيعي

٢٠٠٤

للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

بسم الله الرحمن الرحيم

تقديم السلسلة

يتوقف الأداء الرياضى الأمثل على مجموعة من العوامل المتداخلة منها ما يختص بالتدريب ونوعيته، ومنها ما يختص بشكل وتكوين جسم اللاعب (أو نمطه حسب ما هو شائع أن يطلق عليه)، وكذا لياقته، ومنها ما يتوقف على توافر الامكانيات المناسبة لتهيئة اللاعب باختباره اجتماعياً ونفسياً لاجتياز حاجز البطولة.

ولقد تسيدت مصرنا الحبيبة ولسنوات عديدة جميع البطولات العربية والافريقية بلا منافس تقريباً، إلا إننا بدأنا نفقد هذه البطولات الواحدة تلو الأخرى دون محاولة جديدة لوقف هذا التدهور الرياضى الذى أصاب جميع الفرق المصرية تقريباً، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب أهمها ارتفاع المستوى الرياضى فى الدول العربية والافريقية، وعدم اتباعنا الاساليب العلمية الصحيحة فى اعداد وتدريب وتمرين اللاعبين، وأخيراً ضيق القاعدة الرياضية فى مصر والتركيز على لعبة واحدة هى كرة القدم دون الاهتمام بسائر اللعبات الأخرى خاصة الالعاب الفردية، التى انزوت فى الظل وحق علينا القول بأننا شعب كروى.

والسؤال الذي يدور في الاذهان الآن هو:

– هل نفتقد الموهبة الرياضية فى شبابنا؟

– أم ان الأمر يرجع إلى عوامل بيئية تقلل من قدرنا الرياضى؟

وحقيقة الأمر أن اللاعب المصرى الذى يصل إلى مرتبة البطولة المحلية موهوب بطبيعته، وإذا اتيحت له فرصة التدريب والاحتكاك الرياضى أسوة

بقرينه الأجنبى لتفوق عليه، يبلغ البطولات الدولية وحقق فيها اعظم النتائج ولن يتأتى ذلك إلا إذا بذل كل منا غاية الجهد فى مجال تخصصه ومن خلال العمل الجماعى.

الأمر الذى سوف يجعلنا بإذن الله جل وعلى شأنه نصل إلى ما ننشده من عزة ومجد.

وتعتبر الثقافة الطبية الرياضة احد أهم المجالات التى يمكن عن طريقها تثقيف القارئ فى شتئ المجالات التى لها علاقة دراسة الأداء الرياضى وعلاقته بمكونات الجسم المختلفة، ومن ثم تحسين هذا الأداء، فالبرغم من أن تركيب الجسم الإنسانى معقد إلى حد كبير، ألا أنه متكامل ودقيق ويعمل كوحدة واحدة، فى معنى آخر عندما يتطلب من أى منا القيام بمجهود رياضى، فيجب ان نعرف أن مثل هذا الأمر يتطلب كمية من الطاقة، والتى يستمدها الجسم من المواد الغذائية التى تهضم عن طريق الجهاز الهضمى ثم تنقل بواسطة الدم إلى جميع أجزاء الجسم، كما يمد الجهاز التنفسى الجسم بحاجته من الاكسچين اللازم لاكسدة المواد الغذائية، واستخراج الطاقة، ويعمل الجهاز العصبى على تنظيم عمل جميع اجهزة الجسم فى آن واحد تحقيقاً للتوافق بينهما، وأخيراً يقوم الجهاز الاخراجى بالتخلص من العضلات الناتجة من جميع العمليات السابقة.

وسوف نحاول هنا ومن خلال هذه (السلسلة الطبية الرياضية) التى تضم العديد من النظريات والتطبيقات، والتى من وضعت من قبل نخبه من المتخصصين الاكاديميين فى المجال الرياضى والطبى والعلاج الطبيعى، أن نمد القارئ العزيز بأحدث هذه النظريات والدراسات التطبيقية فى هذا

المجال، بغية توفير هذه المعلومات لجميع متخصصى المجال الرياضى من أبناءنا المدربين والمدرسين، وكذا طلاب وطالبات كليات التربية الرياضية، وتزويدهم بثقافة طبية رياضية سليمة، تساعدهم على إكتساب المهارات والعادات والسلوكيات، وتطويعها، بما يسمح لهم بالاستمتاع بمزيد الصحة وبكل سعادة ومرح.

وأخيراً يدعوا اشراف السلسلة الطبية الرياضية جميع المتخصصين فى مجالات التربية الرياضية والبدنية وكذا العلوم المرتبطة بها للمشاركة فى هذه السلسلة لكى يتسنى لنا نشرها، من خلال المكتبة المصرية للنشر والتوزيع بالاسكندرية .

مع خالص تحياتي وتقديري

المشرف العام

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

فى هذا العدد سوف نقوم بعرض بعض القواعد والأسس الجوهرية الصحية التى تهم كل منا من عادات صحية سليمة، وكذلك عادات غذائية غير سليمة أو غير مستحبة نتناولها خلال يومنا العادى وبحسن نية مطلقة ونحن لا نعلم خطورتها، الامر الذى تتطلب ضرورة الاشارة الى بعض النصائح عند تناولها للطعام، حتى لا تصاب بالامراض، ويجب ان نضع فى الاعتبار ان الشخص المريض ليس مجرد حالة، بل هو فى المقام الأول انسان يتفاعل مع المرض أو الاصابة بطريقة خاصة وله احتياجاته الخاصة، وهذه العناصر يجب أن توضع فى الاعتبار وتدرس بعناية قبل تحديد طريقة العلاج، أى ان العلاج يجب ان يكون تفصيلياً وليس مجزأ، وفى جملة أخرى يجب ان تتناسب طريقة العلاج حالة المريض، ولا يجب أن نجعل المريض يتناسب طريقة جامدة غير مرنة من العلاج، ونحن فى هذا العدد من السلسلة الطبية الرياضية حاولنا وبقدر المستطاع على تبصير القارئ العزيز ببعض المعلومات الخاصة بالعادات الصحية السليمة والغير سليمة والتى تؤدى إلى حدوث بعض الامراض، ثم تطرقنا الى كيفية علاجها وخاصة اذا كان معظم هؤلاء المرضى من طريحى الفراش أو المحبوسين فى أماكن ضيقة، ثم تطرقنا إلى كيفية عمل برنامج علاج طبيعى لمثل هذه الحالات من خلال تناولنا لطرق وأنواع مختلفة من التدليك المناسب لمثل هذه الحالات أمالين فى اعادة ثقة المريض فى نفسه وحتى يعود إلى ممارسته حياته العادية، إن ما ورد فى هذا العدد يفيد قراءنا الاعزاء خاصة هؤلاء المتخصصين فى

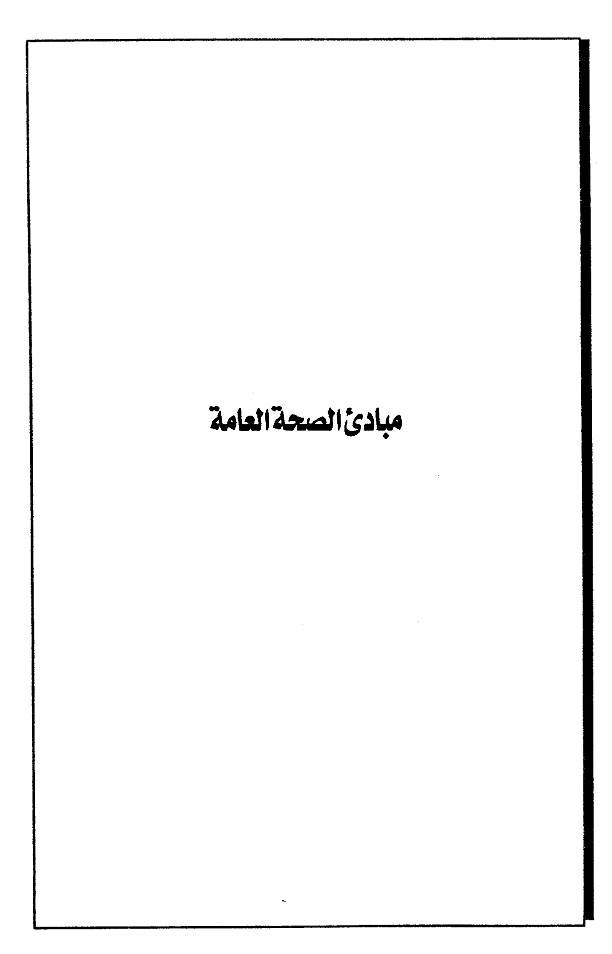
علاج مثل هذه الحالات فى امدادهم ببعض المعلومات التى تتعلق بهذه الناحية باسلوب شيق وسهل

مع خالص تحياتي وتقديري

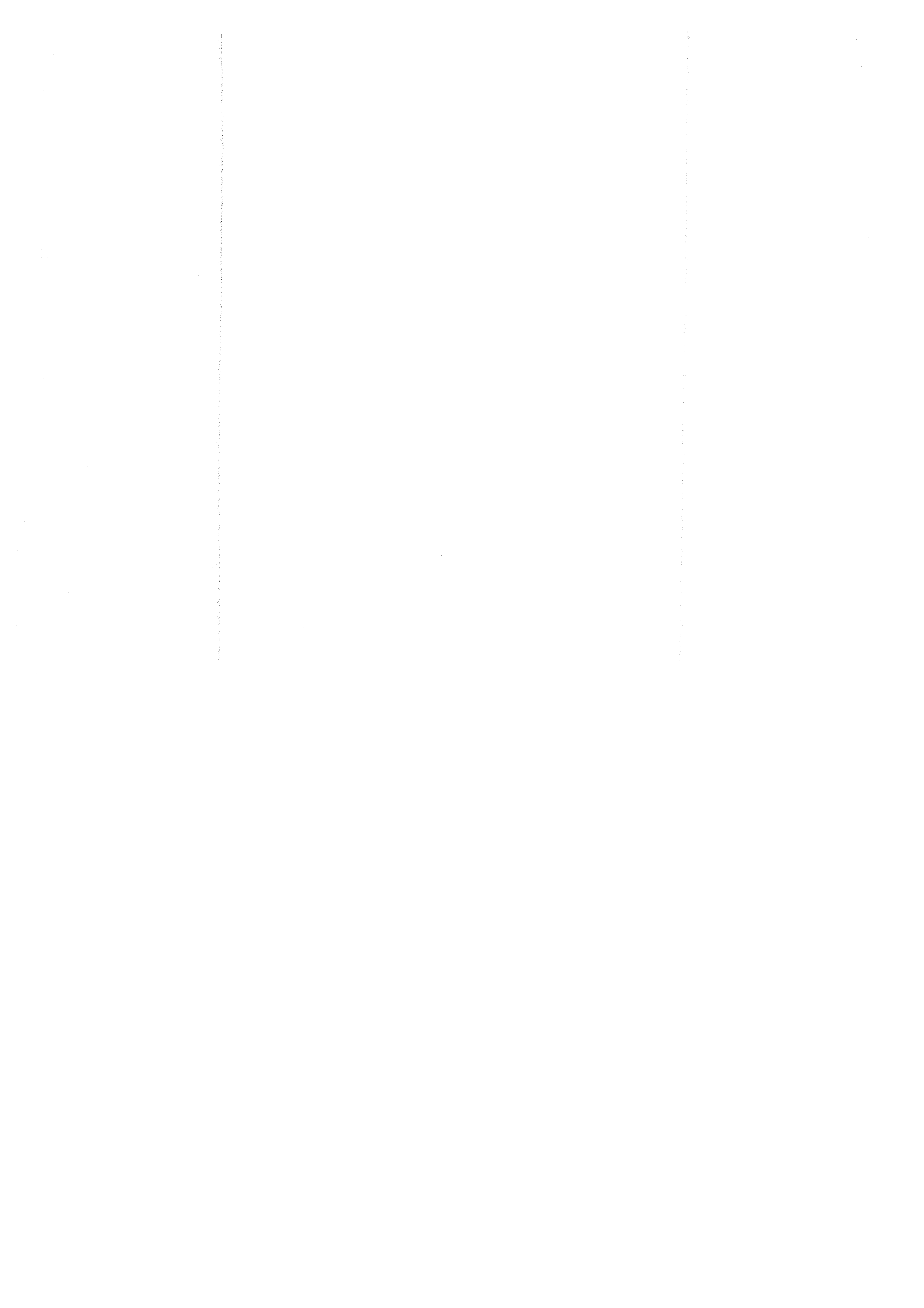
المؤلفان

أ.د/ زكي محمد محمد حسن

د./ محمد صلاح الدين صبري



مبادئ الصحة العامة



العادات الصحية السليمة:

أصبحت العادات والتقاليد التى تعتبر إفرازات أى مجتمع، هى السمة التى تميز هذه المجتمعات فالريف لهم عاداتهم وتقاليدهم سواء فى الوجه البحرى الذى فى بعض الأحيان يختلف عن الوجه القبلى، كذلك هناك عادات وتقاليد مجتمعات المدن والحضر) والتى تميزهم، إلا أن هذه العادات خاصة العادات الصحية يجب أن تكون واحدة فى سائر المجتمعات وذلك بناء على قواعد ديننا الحميد الذى أشارت بين وجانباته، إلى أهمية صحة وقوة الجسد.

فلو أن عادات الناس جميعهم كانت حميده لعاشوا كلهم أصحاء سعداء .. فالأمراض لا تصيب البدن عفواً لكن تصيبه نتيجة عدم الاحتكام الفرد بالقوانين الصحية واتباعه لعادات ضارة خاطئة فى المأكل والمشرب والملبس ... ألخ. بحيث يجلب على نفسه العلل والأمراض والآلام ويتذمر من رحمة الله سبحانه وتعالى ناسياً أنه تجاوز سنة الطبيعة بمحض ارادته .. فكل شئ فى الكون يسير بنظام وضعه الله سبحانه وتعالى والمتمثل مثلاً فى (الدورة الحيوية) وأى خلل بقانون الصحة يجلب المرض.

وسوف نتناول هنا بعض من العادات الصحية السليمة التى يجب أن تتبع لنكون اصحاء:

١ - النوم:

من منا لا ينام؟ النوم كما وضحنا فى اعدادا السابقة له خصائصه الفسيولوجية، إلا أنه له مواعيد منظمة محددة يتعودها الانسان بحيث تتكون

كافية وفى ساعات محددة .... والاخلال بذلك يجعل النوم غير منتظم وغير هادئ وغير عميق ويحدث الأرق علاوة على فترة النوم غير كافية لاستعواض الطاقة الحيوية مما يسبب الاجهاد.

٢ - المجهود:

علينا جميعاً أن نتجنب الاجهاد... أو بذل المجهود خاصة وعقب تناول الطعام. - مع الأخذ فى الاعتبار أن التدريب المنتظم دون التحميل الزائد ينشط الجسم ويقوم يطرد الخمول وينظم الهضم ويساعد على افراغ الامعاء وينشط الدورة الدموية وافراز الكلى والغدد العرقية كما أه يعمل على طرد الاحماض والتقلصات من العضلات والانسجة وينشط الدورة الدموية بالمخ ويسبب الاستبشار والمرح والسرور.

٣ - الاستحمام:

الاستحمام من العادات الصحية السليمة سواء كان ذلك شتاء أو صيفاً لما للاستحمام من فوائد صحية عديدة:

فصيفاً:

يفضل أن يكون حمام فاتر قصير فور النهوض من النوم فهو يعمل على تنشيط الدورة الدموية.

حمام دافئ:

فى حالة استخدمنا لحمام دافئ يفضل أن يكون باستخدام الماء والصابون قبل النوم لنظافة الجسم والجلد من الافرازات الدهنية وفتح المسام.

برنامج الحمام:

- يفضل أن يكون هناك برنامج اسبوعى لأخذ الحمام وهذا حسب

الطقس على أن يكون الحمام الدافئ. بعد الأكل بثلاث ساعات حتى نضمن لتورد الدم للجلد على حساب الدم الجارى بالقناة الهضمية، وحتى لا يكون هناك إمتصاص للغذاء فيحدث عسر هضم. ويفضل بعد الحمام عدم الجلوس فى مكان بارد رطب أو الخروج والتعرض للعوامل الجوية يستحسن الدخول للفراش والتدثر بالاعطية.

الغير مستحب في الغذاء

الغذاء:

يدخل ضمن العادات الصحية التى يجب أن يوليها كل منا إهتمامه وذلك من منطلق أن المعدة بيت الداء، وسوف نوضح هنا بعض العادات الغير مستحبة فى الغذاء.

- **الطعام:**

*** شهوة الطعام عادة ما تسبب سمنة**

*** سـؤ الطهـى يسبب عسر هضم**

- **المتبلات:** تناولها قبل الأكل تجعل باقى الاطعمة الأخرى غذاء غير شهى فلا نتناولها، مما يسبب سوء تغذية.

- **الحلويات:** إن تناول الحلويات بعد تناول القدر الكافى من الغذاء عادة ما يؤدى إلى سمنة وبدانة.

- **الشاي والقهوة:** عادة مشهورة فى سائر البلاد العربية، ويجب أن نعرف انها لا تحتوى على عناصر غذائية باستثناء ما يضاف من سكر

علاوة على أن ترسب بروتينات والحديد فلا يمتصها مما يسبب أنيميا. خاصة إذا تم تناولها بعد الوجبات مباشرة.

• **التدخين والتبغ:**

أكثر العادات السيئة والمنتشرة الآن واليوم بين الشباب والشبات فى صور عديدة مثل تدخين السجائر والشيشة، ويجب أن نعرف عنها أنها لا تحتوى عناصر غذائية بل تسبب بعض التشوش للاعصاب لإحتوائها مادة النيكوتين الذى يحدث اضطراب بدقات القلب وانقباض بالاوعية الدموية يصاحبه ارتفاع فى ضغط الدم وهى خطر جداً لمرضى القلب وتصلب الشرايين.

علاوة على أن التدخين يسبب تهيج والتهاب المسالك الهوائية للرئة والغثيان واسهال المزمن وقلة مرونة نسيج الرئة وقلة اللياقة للرئة والتباول الغازى.

• **المخدرات:**

أحد العادات التى إنتشرت بين شبابنا اليوم وأنواعها كثيرة ونأخذ صور عديدة ولا تحتوى مواد غذائية: بل تسبب أحلام وهمية وحقيقة مرة للغياب من الواقع كذلك القدرة على عدم معالجة الأمور وعدم التميز وانهيار للارادة وادمان وهن جسدى وامراض.

• **الخمر:**

تدخل ايضاً ضمن العادات السيئة ومحاولة تقليد المجتمعات الاوربية وهى محرم دينياً، وقد تدفع الانسان للتصرف دون إدراك أو تمييز للتصرفات وتسبب إلتهاب المعدة المزمن وتليفها علاوة على تليف الكبد وسوء التغذية. وإهمال الذات والوهن العقلى والافعال والسلوك السئ (تذهب المال والعقل).

• **الفلفل والبهارات:**

يكثر استعمالها خاصة فى الواجبات السريعة التى يتناولها الشباب والشبات وهى لا تحتوى غذاء وتسبب تهيج الغشاء المخاطى المبطن للجهاز الهضمى ... وإدمانها يعرقل الهضم ويسبب التهاب القولون المزمن وعسر الهضم.

• **الماء:**

تكثر استخدامها بدون وعى لعدم وجود وعى صحى خاص بها فيجب ان نعرف أن شرب الماء والسوائل بلذة قبل وأثناء الأكل يخفف العصارات الهاضمة ويسبب عسر وسوء الهضم.

نصائح تناول الطعام

- **لذا ينصح اثناء تناول الطعام:**

• **خلق جو:**

من المرح الاستبشار والبهجة أثناء تناول الطعام، ضمان طهو جيد والاهتمام واعداد المائدة بصورة جذابة.

• **ضرورة مضغ الطعام:**

جيداً حيث يؤدى ضمان (الحالة النفسية الجيدة، كذلك هضم جيد، ايضاً صحة جيدة).

• **توقيتات تناول الطعام:**

من المهم تنظيم وقت تناول الطعام فإن ذلك من شأن ان تتعود

المعدةعلى استقبال الطعام فى توقيتات منتظمة وبكميات منتظمة تعطى للجهاز الهضمى فرصة العمل وفرصة الراحة .... هضم جيد.

ويراعى عدم الأكل بين الواجبات لاعطاء الجهاز الهضمى فرصة الراحة على أن تكون فترة ما بين الوجبات ٥ ساعات.

- عمل برنامج غذاء

يعمل برنامج غذاء بحيث يحدد حسب وزن الرياضى ونوع المجهود والذى يبذله.

مواعيد الطعام ثابتة

يجب تناول الطعام فى مواعيد ثابتة مما يعطى الجهاز الهضمى فرصة طلب الاخلاء والافراغ فى مواعيد ثابتة منتظمة يمكن تلبيتها بينما (عدم الانتظام فى التناول .... يؤدى إلى عدم إنتظام فى الافراغ أى فى اوقات غير مناسبة مما يجعلنا نقاوم الرغبة واطالة مدة الفضلات بالقولون حيث يمتص السوائل ومعها بعض المواد الغير مرغوبة ..... مما يسبب صداع وتراخى والتهاب قولون وامساك) .. أفضل وقت للإخلاء هو عقب تناول الافطار (لذا يجب تناول الافطار فى ميعاد ثابت).

زائدي الوزن ونظام الغذاء

بالنسبة للاشخاص زائدى الوزن يمكنهم حذف العشاء لاعطاء قسط راحة للجهاز الهضمى كذلك الصيام ثم تناول الفاكهة والخضروات نظافة للجهاز الهضمى.

نظافة الاسنان

إن الاهتمام بنظافة الاسنان يمثل احد العادات الصحية الجيدة التى يجب أن نهتم بها فهى تعنى صحة جيدة .. حيث أن مشكلات عسر الهضم تأتى من عدم مضغ الطعام جيداً لقلة أو عدم تواجد الاضراس علاوة على الالتهابات البكتيرية بالفم والخراجات حول الاسنان واللثة التى تعتبر بؤرة مرض تسبب التهابات الاعصاب والتهابات المفاصل الروماتيزمية. لذا يجب الاهتمام بالاسنان واللثة بالاستخدام الصحيح لفرش نظافة الاسنان وعلاج أية حالة مرضة الاسنان عند الطبيب المختص.

عادات غير صحية

أيضاً من العادات الغير صحية التى تنتشر بيننا ونزاولها بكل بساطة دون النظر فيما تسبب من مشاكل صحية، والتى يمكن أن تتمثل فى:

- استخدام منشفة الغير $\xleftarrow{\text{يؤدي إلى}}$ نقل الامراض الفطرية البكتيرية.
- استخدام كوب الغير ← نقل امراض الحلق والسل.
- البصق على الارض ← عادة قبيحة تنقل بكتريا الفم للتراب.
- الأكل بيد غير مغسولة ← اليد تلامس اشياء عديدة وتتلوث بالميكروبات.
- وضع الاصابع بالفم ← ادخال ميكروبات للفم.
- التقبيل بالفم ← ادخال بكتريا الفم إلى فم الآخر خاصة الاطفال تنقل لهم الدفتريا والسل.

وبعد أن بينا بعض من المبادئ الصحية العامة وكذلك العادات الصحية الغير سليمة والتى، يداوم البعض منا على مزاولتها وهى لا يعرف ابعادها الضارة، يجب أن نعرف إننا بذلك نفرط فى صحتنا ولا نعرف ان الصحة هى الأداء.

• خلقنا لنؤدي:

والأداء نعنى به بذل المجهود الحركى والذهنى ويتطلب ذلك.

• تنفس جيد:

- **غذاء متوازن يفي بحاجات الجسد**
- **شرب ما يحتاجه الجسد من سوائل**
- **تحرك ديناميكي**
- **واسترخاء**
- **تفكير واداء ذهني وانتباه ونشاط الحواس.**

وسوف نتناول كل منها بشئ من التفصيل

• التحرك الديناميكي:

النظام الحركي: كلما زاد التحرك زادت الطاقة الناتجة من الغذاء والشراب وزاد التنفس أى زادت الحيوية البدنية والنفسية لذا فإن الممارسة اليومية للرياضة بأداء التمارين التى تصبح عادة للاصحاء. أو التريض للمرض وكبار السن تزيد من تهيأة الظروف النفسية والامكانيات المادية وتعطى حافز للنجاح علاوة على تنمية الاخلاق بمثابة المعنويات والتأقلم

الاجتماعى وتقلل من الوزن وشكل القوام وزيادة الحيوية والمقاومة الطبيعية للأمراض.

- فالنشاط سنة كيان الانسان فقد خلقنا الله سبحانه وتعالى لنعمل داخل قوانين طبيعة تتوازن فيها الأمور (الدورة الحيوية والترنم).
- فقانون الطبيعة يقول أن العضو الذى يعمل يقوى والذى لا يعمل يضمر ويضعف وهذا من منطلق دراسة الجسم البشرى، والتى بنيت وسجلت من خلال الدراسات التى قامت على الجسم البشرى ما يلى.

- **المحبوسين في أماكن ضيقة لفترات طويلة:**

السجن فى زنزانات ضيقة .. بحارة السفن الصيفية ... بحارة الغواصات ... رواد الفضاء ... موظفين الاعمال المكتبية ... طلبة المدارس الذى لا يؤدون تدريبات رياضية .. مرضى الفراش لفترة طويلة كالامراض المزمنة. مثل مرضى العظام المزمن الذين يوضعون فى الجبس لفترات طويلة ومرض الصدر والقلب ... الخ، فقد وجد أن **تقييد الحركة وقلة الحركة لفترات طويلة آثار سيئة علي اجهزة واعضاء الجسم حصرت كالتالي:**

- **ضعف العضلات:**

تصلب الاربطة حول المفاصل واعاقة الحركة .. تصبح العظام هشة ... وتضعف الدورة الدموية وعضلة القلب .. وقلة مرونة نسيج الرئة وصعوبة التنفس .. كذلك سوء الهضم والامساك .. مع زيادة الوزن بتراكم الشحوم الذى يسبب ارهاق المفاصل والالتهابات الغضروفية .. أيضاً تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم .. وأخيراً تقل القوة الحركية، واللياقة والقدرة على التحمل .. وبالتالى تسؤ المهارات ويتشوه القوام .. مما يسبب عدم القدرة على

الاعتماد على النفس وعدم الثقة والاكتئاب المزمن والقلق على الصحة العامة.

● لــذا:

استوجب الأمر عمل برامج حركية لرفع اللياقة لمن يتطلب الأمر منهم تقييد حركتهم لمدة طويلة ومنهم المرضى.

● مرضى القلب:

بالأداء الرياضى تقوى عضلة القلب ويزداد معدل دفع الدم وكمية ضخ الدم بالرياضة فتتحسن الدورة الدموية ويزيد تدفق الدم بالشرايين.

الوهن العضلي وضعف العظام والاربطة:

أحد الأمراض الشائعة والناتجة عن قلة الحركة وعدم وممارسة الرياضة، فى حين ما عند ممارستها، نجد أن:

– الرياضة تقوى العضلات وتجعلها أكثر تماسكاً.

– الرياضة تزيد من مرونة الاربطة حول المفاصل ويصبح مدى الحركة وأكثر.

– الرياضة تقوى العظام.

– الرياضة تقلل الوزن وارجاعه إلى معدل الوزن الطبيعى وبالتالى عدم اجهاد العضلات التى كانت تعمل على جسد ثقيل كذلك قلة الحمل على الفاصل واصلاح تشوهات القوام.

● مرض الصدر:

بالاداء الرياضى تزداد مرونة نسيج الرئة ويتحسن التنفس وتختفى كرشة النفس التى تحدث اثناء بذل المجهود أو الجرى.

- **السمنة:**

فالأداء الرياضى يحرق كمية الدهون المختزنة بالجسم وبالتالى تحترق كمية كبيرة من السعرات الحرارية وبالتالى تستهلك الشحوم وبالتالى ينقص الوزن بالتدريج بالتحكم فى كمية الطعام المتناول. كذلك اصلاح تشوهات القوام وعدم اجهاد المفاصل الحاملة لوزن الجسم.

- **مرض السكر:**

بالأداء الرياضى يزداد معدل حرق المواد السكرية بالدم، ويحصل تحسن فى إنخفاض نسبة السكر فى الدم، وتقل الشكوى من المرضى.

المرضى النفسيين والذهنيين:

لا تقتصر ممارسة الرياضة على فئة المرضى الذين يعانون من الأمراض السابقة والتى تطرقنا إليها فى لمحة سريعة ولكن تمتد أهمية ممارسة الرياضة لتشمل المرضى النفسيين والذهنيين، من خلال:

- الرياضة تعطى الثقة بالنفس لديهم وتشعرهم بالراحة والسعادة والاعتماد على النفس وتزيل من حدة الاكتئاب والقلق النفسى.
- الرياضة تزيل الوهن الذهنى وتزيد التركيز الذهنى والتذكر.
- الرياضة حافز للنجاح وتنمى الاخلاقيات والمعنويات.
- الرياضة تساعد على التأقلم الاجتماعى.
- الرياضة تعطى مهارات حركية تكسب الشخص الثقة بالنفس.

ومعظم هؤلاء عادة ما ينشأ لديهم بعض من الأمراض، والناتجة عن قلة الحركة وأهمها أمراض:

• **الجهاز الهضمي:**

بالرياضة تتحسن عملية الهضم .. ويقل الامساك نتيجة زيادة قوة جدار البطن الذى يساعد على الافراغ علاوة على زيادة الحركة الدورية للابعاد.

عمل برنامج العلاج الطبيعي

عادة ما يكون هناك برنامج للعلاج الطبيعى بجانب العلاج بالعقاقير ونظراً لأهمية العلاج الطبيعى بحدار العلاج بالعقاقير – **السؤال هو كيف يتم عمل برنامج علاج طبيعي؟**

بعد كتابة التوصية بالعلاج بالعقاقير. يقوم الطبيب الاخصائى من الطب الطبيعى بكتابة روشتة العلاج بالعقاقير كذلك تحديد برنامج العلاج ومدته.

• **تنفيذ البرنامج:**

بواسطة المعالج الطبيعى من خريجى كلية العلاج الطبيعى، المعالج بالتمرينات من خريجى كلية التربية البدنية، أو حكيم تخصص علاج طبيعى.

• **المتابعة:**

بواسطة الطبيب الاخصائى والمعالج لتعديل وإضافة اى مزايا يحتاجها المريض حسب تقدم الحالة.

يقوم المعالج الطبيعى أخصائى والتمرينات يعرض تقدير متابعة على الطبيب الاخصائى كل فترة مع عرض المريض حيث يقوم الطبيب الاخصائى بتعديل البرنامج حسب حالة المريض واحتياجاته العلاجية.

الغرض من العلاج الطبيعي:

١ – إيقاف الالم.

٢ – تنشيط الدورة الدموية .. وتوجيه الدم الوريدى.

٣ – فك تيبسات بين العضلات والمفاصل.

٤ – تغذية العضلات.

٥ – علاج أى معوقات تفوق اداء المريض بصورة طيبة.

٦ – تأهيل المعوقين اجتماعياً ورياضياً وانتاجياً.

مراحل العلاج الطبيعي:

- **التشخيص والتقييم**

بواسطة الطبيب اخصائى الطب الطبيعى والتأهيل. حيث يقوم بالكشف الطبى الاكلينيكى واجراء البحوث الطبية والاختبارات الاكلينكية مثل:

– رسم العضلات وسرعة استجابة الاعصاب والعضلات.

– قياس مدى حركة المفاصل (جينوميتر) والقوة العضلية بواسطته.

– قياس سمك العضلات وتقييم الوهن العضلى (ديناموميتر).

– قياس التوافق العضلى العصبى / سعة التنفس.

– قياس كفاءة الدورة الدموية.

– تحديد مقدرة المريض على القيام بالاعمال اليومية العادية.

التدخل بالعلاج الطبيعي:

أولاً وأخيراً العلاج الطبيعى يعنى استخدام القوى الطبيعية فى العلاج وهو أحد طرق العلاج مثل العلاج بالعقاقير والعلاج الجراحى. وهو علاج

معروف منذ القدم وهو مكمل وأحياناً للعلاج الأساسى لكثير من الأمراض خاصة الأمراض الروماتيزمية والشلل.

الامكانيات المستخدمة في العلاج الطبيعي

هناك العديد من الامكانيات والامكانات المستخدمة فى العلاج الطبيعى والتى يختلف استخدام كل علاج حسب كل حالة.

- **العلاج الحراري:** بارد *Coyo Therapy*.

  ساخن *Heat Therapy*.
- **علاج اشعاعي:** اشعة فوق الحمراء *Intra Rede*.

  أشعة فوق البنفسجية *Intra violet*
- **علاج بالموجة القصيرة:** *Short Wave*.
- **علاج بالميكروويف:** *Micro Wave*.
- **علاج الكهرباء الطبية:** *Electro Therapy*.
- **علاج بالتمرينات:** *Exereises*
- **علاج بالتدليك الطبي:** *Massages*.

– يقوم الطبيب اخصائى الطب الطبيعى بالكشف الطبى على المريض وتشخيص المرض.. ثم يقوم بتقييم حالة المريض.. ثم يبدأ باختيار نوع العلاج .. كتابة برنامج العلاج الطبيعى.

– يسلم المريض الى المعالج الطبيعى أو المعالج بالتمرينات لتنفيذ البرنامج.

حركات التدليك
Manipulation used in Massage

- المسح *Effleurage*: وهما نوعان
  - سطحي *Super Ficial*
  - عميق *Deep*.
- الضغط والسحب *Petrissage*: وأنواعه تتمثل في
  - تعجين *a) Kneeding*
  - عصر *b) Squeezing*
  - الالتقاط *c) Picking Up*
  - التدوير *d) Rolling*
- الاحتكاكي *Friction*:

منه ما يستخدم في حالة ضعف الأوعية الدموية

- النقر *1 - Percussion Tapotement*
- النقر بالاصابع الممتدة *2 - Haching*
- التصفيقي *3 - Clapping*:
- النقر بالضغط *4 - Beating*
- الفقز بالاصابع مثنية *5 - Pounding*
- الاهتزازي *6 - Shaking*
- الارتعاش *7 - Vibrating*
- الضرب *8 - Stroking*

التأثير:
- *Soothing*
- *Stimulating*

• **المعالج:**

يجب أن يتمتع الشخص المعالج بالكياسة واللباقة وعدم التحدث فى الخصوصيات ومظهر مريح.

• **اليد:**

يجب ان يعرف ان اليد العريضة الممتلئة / (ساخن) الجافة / الناعمة الرقيقة. حساسة لمس / النظافة / اظافر مقلمة وستوم / ناعم.

• **مظهر المريض:**

كما فى حالة المعالج – يكون الحال بالنسبة لمظهر المريض فيجب أن يكون وضعه مريح وفى استرخاء خاصة الذى تحت العلاج الهادئ.

• **الدفئ:**

يجب ان نحافظ على حرارة المريض وجعله دافئاً، فمثلاً إذا استعملنا قربة ماء ساخن نتأكد من حرارتها (اشعة تحت الحمراء، مع عدم التعرض لتيارات هوائية.

• **الحركات:**

يجب ان تكون الحركات التى تتم بواسطة المعالج مريحة ناعمة منتظمة متصلة مع عدم استخدام البودرة والمراهم اكثر من اللازم (حتى لا تسد مسمام الجلد) أو تبعثر البودرة على المريض وتلوث علاجه. أو السرير أو الأرض.

• **مراعاة التطهير في حالة المريض:**

يجب مراعاة تطهير المريض خاصة اذا كان لديه خشونة / كثير فى الحرارة أو لون الجد وجود تشقق أو حبوب / تورم / صلابة / أو تغيير أو طرقعة فى مفصل / تعب أو صعوبة تنفس.

• **التحضير:**

يجب قبل البدء فى العلاج الاهتمام بتحضير المريض وذلك من خلال، نظافة الجلد خاصة الجزء الخاص بالعلاج (ماء دافئ وصابون) ثم ينشف خاصة الثنايات.

المواد المستخدمة:

إن أكثر المواد المستخدمة فى جلسات العلاج الطبيعى عادة ما تكون:

١ - البودرة:

الأكثر شيوعاً خاصة التلك / (أو خليط منها) / الزنك / بوريك.

٢ - الماء الدافئ والصابون والزيت:

خاصة اذا كان جلد المريض غير نظيف / مغطى بقشور.

٣ - زيت زيتون:

حتى يغذى الجلد والانسجة عادة ما يستخدم للجلد الجاف والضعف الشديد.

٤ - الكريم البارد:

يستعمل للمرضى غزيرى الشعر. عند استعماله توضع فوطة تحت الجلد المدلك.

٥ - روح ساليلات.

٦ - زيت النعناع.

حركات التدليك

حركات الارتعاش

باستخدام راحة اليد المنبسطة .. أو اطراف الاصابع او سلاميتها واليد منبسطة والذراع مثنية زاوية قائمة.

الفوائد:

- ازالة الآلام: خاصة الناتج عن ترسب العضلات والاختناق.
- يزيل ويفتت التقلصات والتليفات.
- لمدة قصيرة .. منبه .. لمدة طويلة يساعد على الاسترخاء.

التدليك الاهتزازي

ويتم من خلال النوعين التاليين:

- الاهتزاز المباشر: على العضلات يؤدى بيد واحدة أو اليدين معاً.
- الاهتزاز غير المباشر: عن طريق مسك طرف العضد وهزه بحركات توفيقية منتظمة والعضو فى حالة ارتخاء.

فوائده:

يعمل التدليك الاهتزازى على:

- استرخاء العضلات وتفويقها.
- مرونة المفاصل.

التدليك بالموجات فوق الصوتية

– باستخدام الرأس المعالجة بجهاز الموجات فوق الصوتية بعدد وضع زيت او كريم أو كراى على الجلد وعمل تدليك الطولى والدائرى حيث يؤدى غرض التدليك مع امداد العضو بالحرارة، وتفتيت الالتصاقات والتليفات.

ويستخدم لعلاج:

– الندبات الجلدية الكثيفة والملتصقة.

– العقد المتليفة للعضلات والعقد المتقلصة.

– الالتصاقات بين العضلات والجلد والادثار.

تدليك النقر

النقر بالحافة الوحشية للإصبع الاصغر مع اعطاء قبضة اليد والاصابع شكل الفنجان.

فوائد النقر:

– تنبيه الاعصاب الحركة للاوردة الدموية .. تثبيت العضلات.

– (فترة قصيرة للنقر تنبض الاوعية الدموية .. فترة طويلة للنقر تتسع).

– منبه لاعصاب الحس (التهابات العصبة) محدثاً تنبيه للجلد / تلطيف للألم ومهدئ للاعصاب.

– منشط للغدد العرقية ومنشط للتمثيل الغذائى ومحسن للدورة الدموية وتدفئة الجلد.

– استرخاء العضلات وازالة الألم.

Sclapping التربيت (الطبطبة)

يؤدى بخفة باطراف الاصابع من الرسغ بلطف ويحدث تلطيف للاعصاب الحسية ومهدئ.

Hacking Clapping التصفيق

بواسطة الجانب الداخلى لليد بتحريك الذراع من الكوع. يحس النغمة العضلية أو استخدام السطح البطن لليد.

التقاط الانسجة العميقة باطراف الاصابع

Thrusting

بغرض فك أو تفتيت التصاقات او التقلصات *Prrking*. وتستخدم فى حالة السمنة للقبض وتحريك كتل الدهن الالتقاط والمسح فى اتجاه الدورة الدموية.

الضغط الدائري بالاصابع

Tapping Pints Fingers

تدليك موضعى بعمل دوائر فى حيز محدد للتأثير على الانسجة تحت الجلد وذلك لفك وتفتيت أى التصاقات بين الجلد والعضلات والعضلات وبعضها كذلك العقد العضلية (المتقلصة، أو المتليفة). لابد أن يسبق هذا مسح ضغطى. يمكن استخدامه على الحوض والبطن للتأثير على القولون.

- **أنواعه:**

يتم الضغط الدائرى بالاصابع اما من خلال الاحتكاك بالاصبع الكبير .. وبنهاية الاصابع .. أو كلوة اليد.

- **مثال:**

– أطراف الاصابع حول (مفصل الركبة ورسغ القدم).

– سلاميات اليد (فوق القولون).

- **فوائده:**

– ازالة وتفتيت تقلصات أو تليفات أو الالتصاقات بين الانسجة.

– مزيلة وملطف للألم ومبنه للعضلات.

– تغذية وتدفئة ومنشط للتبادل الغذائى.

حركات النقر

تؤدى بخفة باطراف الاصابع وهى مرتخية مع المسح

تأثيرها: تنبيهي ومنشط للعضلات.

- **انواعها:**

١ - النقر بالحافة الوحشية لليد والاصابع محددة:

تتحرك اليدان بالتبادل وهى مرتخية بحركة خفيفة.

٢ - النقر براحة اليد على التوالي (التصفيق):

مفصل الرسغ مرن وسترخى واليدان بالتناوب وتوقيت منتظم.

٣ - النقر بقبض اليد بالتبادل:

الاصابع منثنية والمرفق مثنى وتسقط اليد بثقل معتدل بالتبادل.

٤ - النقر بالحافة الوحشية بقبضة اليد:

تثنى الاصابع وتسقط اليد على الجانب الزندى والاصبع الأصفر.

التدليك الضغطي *Petnissage*

وذلك بالضغط والعصر والتصفيق أو الرتب (الطبطبة) على الجلد بشدة باستخدام الاصابع وقبضة اليد وقاعدة الابهام وسحب العضلات السطحية والانسجة تحت الجلد والقبض عليها وعجنها والضغط عليها بضغطات متنوعة بغرض الزيد من دفع سائل اللمفى والدم وتوجيه باتجاه الغدد اللمفاوية والقلب وتنشيط الدم والدورة الدموية بالانسجة العميقة والعضلات وبالتالى امتصاص ايه ترسبات أو احماض او التهابات خاصة حول المفاصل والاوتار والعضلات. كما يجب أن تتحرك يد المدلك باسترخاء وبتوقيت ورتابة منتظمة.

العجن *Kneeding Missage*

هذا النوع من التدليك يكون العمل بيد واحدة او الاثنين معاً بالتناوب مع رفع العضلة وتعصيرها لفك التصاقات بين العضلات وضغط الدم الوريدى باتجاه الدورة الدموية .. باليدين مسطحة على الظهر على التوالى أو فى وقت واحد.. أو بيد فوق الاخرى مسطحة على الظهر ... أو أو باصبعين والعصر .. أو رفع العضلة طولياً والضغط باليدين فى اتجاهين متقابلين كما فى عضلات الفخذ أعلى واشكل.

فوائد العصر والعجن:

فك واسترخاء تقلص العضلات .. احداث مرونة بالعضلات .. ازالة الالم وتنشيط الجهاز العصبى وتنبيه العضلة ميكانيكياً .. تحسين الدورة الدموية وتغذية الانسجة ورفع درجة الحرارة وازالة الفضلات .. فك اى تيبسات أو تليفات من الجلد والممثلات .. اضافة إلى أن العصر أو العجن يعملان على زيادة معدل التمثيل الغذائى.

أنواع التدليك الطبي

١ - التدليك المسحي *Efflurage*:

يبدأ من الحدود البعيدة بالضغط الخفيف باليد فى اتجاه الدورة الدموية واللمفاوية إلى القلب والغدد الليمفاوية وفى نهاية الحركة ترجع اليد بخفة وسرعة إلى الوضع الاول ثم اعادة الحركة من خلال حركة (الانزلاق على العضد والضغط الخفيف المتبادل على طول محور التحرك باتجاه القلب وعند نهاية الحركة يزداد الضغط قليلا) مستخدماً لاحداث الانزلاق (لعدم الاحتكاك) إما بودرات أو كريمات أو زيوت ويكون الانزلاق واليد مرتخية ومقوسة قليلاً ومحيطة بالقصر آخذه شكله، على أن يكون المريض فى حالة استرخاء كامل خاصة للبعض الذى يدلك.

مستخدماً:

١ – اليد المنبسطة والمسح طولياً أو مستعرضاً بيد واحدة أو اليد من على القوالى.

٢ – أو استخدام راحة اليد أو التدليك الدائرى بالاصابع باستخدام اطراف الاصابع أو راحة اليد .

٣ – استخدام ظهر الاصابع بالسلاميات الاخيرة أو استخدام الابهام مع السبابة باتساع فتحتها.

٤ – لابد وأن يكون الضغط متهادلاً باتجاه الغدد الليمفاوية.

المواد المستخدمة لمنع الاحتكاك: لاحداث الانزلاق تستخدم:

- بودرات : تلك.
- زيوت : بيرافين – زيتون – ساليلوت – مروغ – كافور منتول،
- كريمات : ك – واى / نيفيا + كحول.
- مراهم : هيموكلار .. بانثينول.

فسيولوجية التدليك

وإذا كنا فيما سبق قد تناولنا أنواع وطرق وكيفية استخدام التدليك من الناحية الوصفية سوف نتناول هنا فسيولوجية التدليك حيث نكون بذلك تناولنا الموضوع كاملاً.

فتتمثل فسيولوجية التدليك فى تنشيط صرف وتوجيه الدم بالاوردة والاوعية اللمفاوية وبالتالى تدفق الدم الشريانى للانسجة وزيادة التمثيل الغذائى والتغذية والافراز والامتصاص .. وسرعة تبادل السوائل بين الخلايا (الانسجة)،

حيث ان حدوث مثل هذه الدورات الدموية واللمفاوية يساعد على حدوث الآتى:

– ارتخاء العضلات .. فك التقلصات بين العضلات .. مهدئ الاعصاب.

– فك الالتصاقات بين العضلات والجلد والعضلات وبعضها.

– اتساع الشعيرات الدموية يسبب تولد حرارة ودفئ للانسجة وزيادة تغذيتها.

– يزيل خلال الجلد السطحية الميتة ويفرغ محتويات الغدد الدهنية الجلدية.

– مرونة الجلد وزالة التجعدات ورفع درجة حرارته (تدفئة).

– التخلص من الفضلات المترسبة بالانسجة (التعب العضلى والم الارهاق).

حالات منع التدليك

ليس فى كل الحالات ننصح باستخدام التدليك. وهناك حالات تمنع فيها التدليك والمتمثلة فى الحالات الآتية:

- **الأمراض الجلدية:**

جرب .. أكزيما .. الحروق .. الجروح .. التقيحات والصديد والالتهابات المشرفة حساسية الجلد.

- **الأورام:**

خاصة الحبيث والمشكوك فى أمرها.

- **ارتفاع حرارة الجسم:**

والالتهابات الحادة والالتهابات الدرنة.

• **اختلال الدورة الدموية:**

الجلطات. خاصة درن المفاصل.

• **العظام والعضلات:**

الالتهابات والاورام والتهابات المفاصل المزمن والتمزق أو قطع الالياف العضلية .. الكسور الحديثة والتهاب العضلات.

• **أمراض القلب:**

وعقب اى نزيف المخ / البطن / الرئتين.

• **امراض المثانة أو الحصي وحالات الحمل:**

تدليك للحوض او البطن).

• **التهابات الاعصاب.**

التدليك الطبي

التدليك الطبى هو نفس التدليك للعلاج الطبيعى وتقريباً يقارب فى اشكال وأنواع التدليك لكنه يختلف حسب الحالة المرضية وفى التدليك الطبى تكون حركة يد المعالج على الجلد والعضلات والاوعية الدموية بغرض:

– توجيه ومساعدة الدم الوريدى للتدفق باتجاه القلب كذلك فى الغدد الليفاوية.

– تنشيط وزيادة تدفق الدم الشريانى للانسجة التى تغذيها.

– واسترخاء العضلات المتعلقة والاسترخاء العام.

- ازالة الألم .. مع سرعة تبادل سوائل الانسجة.

- فك اية التصاقات بين الجلد والعضلات والعضلات وبعضها.

- تندية العضلات وتحسين النغمة العضلية والانقباض.

- تخليص الانسجة خاصة العضلات من المواد المنفصلة من التمثيل الغذائى.

- عادة يكون التدليك باليد ويمكن استخدام اجهزة مساعدة تعمل اهتزازات سريعة. وعادة يستخدم بعد اجراء التمرينات. أو الحمامات المائية او الحرارية أو بعد التنبيه الكهربائى.

فسيولوجية العمل العضلي والتعب

وسوف نتعرض هنا وبايجاز شديد إلى أهمية فسيولوجية العمل العضلى والتعب وذلك من خلال تعرضنا للنقاط التالية:

- تتكون الالياف العضلية من ٧٥٪، ماء، ٢٥٪ من بروتينات وكربوهيدرات ودهون.

- النشاط الحركى المرتكز والمؤثر فى العضلات هو عبارة عن طاقة تتولد من هدم بناء: الجليكوجين، ثلاثى فوسفات الادينوزين، فوسفات الكرياتين كالتالى:

* يتحلل الجليكوجين إلى جلوكوز الذى يحترق معطياً طاقة + حمض لاكتيك فى وجود الاكسجين، حمض اللاكتيك يحترق معطياً ماء + ثانى اكسيد الكربون تكثيف حمض اللاكتيك .... جلوكوز الذى يتكثف .... جليكوجين.

فى حالة قلة الاوكسجين لا يتحلل حمض اللاكتيك ويتراكم بالعضلات مسبباً تقلص وألم وتعب (ألم ارهاق).

اخطاء التدليك

ولكن يتبقى لنا سؤال هنا هل فى كل أو معظم الحالات ننصح بعمل تدليك؟

وللأجابة نقول: إن هذا متوقف فى المقام الأول على التشخيص الطبى من قبل الطبيب المعالج، ويتبقى السؤال التالى. هل هناك اخطاء من الممكن أن تحدث عند عمل تدليك؟ والاجابة بنعم من خلال التعرف على اخطاء التدليك.

- زيادة الضغط فى بداية ونهاية المسح.
- تقيد اتجاه المسح.
- حركة رجوعية غير صحيحة لليدين.
- تصلب الاصابع على الجزء تحت العلاج.

استخدام اجهزة التدليك

وفى ختاما عرضنا عن أهمية الحركة وكذلك بعد التعرض للامراض الناتجة عن قلة الحركة وأهم التدليك الطبى العلاجى، سوف نتعرض هنا بايجاز لبعض اجهزة التدليك الأكثر شيوعاً هذه الأيام.

١ - جهاز التدليك فائق الاهتزاز (التردد) *Vibrator*:

وهو جهاز يعمل بالكهرباء أو بطارية وذو احجام ومساحات مختلفة يمرر على الجلد بالمنطقة المراد تدليكها بعد وضع مادة مانعة للاحتكاك حيث يحدث ترددات عليا نيابة عالية تحمل على اهتزاز الانسجة ميكانيكياً بتردد عالى جداً.

فوائده:

- استرخاء العضلات. وفك التقلصات والالتصاقات.
- تنشيطة التمثيل الغذاء والدورة الدموية.
- تسكن الألم ومهدئى للاعصاب... الخ.
- تنشيط العام وتحريك الدهون.

٢ - حزام التدليك *Massage belt*:

حزام عريض متصل بجهاز لاحداث *Viboation Belt* حركة اهتزاز ذات تردد عالى جداً ويوضع الحزام على الاطراف / البطن / الظهر/ الاليتين / خلف الفخذ / خلف الساعد / العضلات الرباعية لاحداث حركة ميكانيكية ذات تردد عالى.

٣ - كرس تدليك الظهر:

حيث يوجد بمسند الظهر ضواغط مرنة تقوم بالتحرك بطول العمود الفقرى والتقارب والتباعد فيما بينها بحيث يصحب وتقصر عضلات الظهر وبالتالى تدفع الدم من العضلات محملاً بنواتج التمثيل الغذائى المتراكم بالعضلات وبالتالى ازالة الم الارهاق الآلام الظهر.

الفهـرس